



**UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN DALAM MENGHADAPI UJIAN
MELALUI LAYANAN INFORMASI DENGAN MEDIA *GRAFIS* PADA
SISWA KELAS X TEHNIK OTOMOTIF 2 SMK NU MA'ARIF KUDUS
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Oleh
HADIEKA HARRY SETYAWAN
NIM. 201031164

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2015**

**UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN DALAM MENGHADAPI UJIAN
MELALUI LAYANAN INFORMASI DENGAN MEDIA *GRAFIS* PADA
SISWA KELAS X TKJ 2 SMK NU MA'ARIF KUDUS**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Strata Satu**

**Oleh
HADIEKA HARRY SETYAWAN
NIM. 201031164**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2015**



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Sehat tidak harus mahal, sehat adalah modal utama, uang modal kedua. Sehat adalah pelayan hidup paling berharga, sehat bukan untuk orang lain tapi diri sendiri. Sehat itu emas, sehat itu mutiara sehat itu segalanya. Tubuhmu masa depanmu. Sayangilah tubuh mulai dari sekarang. (Dr. Oz)

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Ayah, Ibunda tercinta (Bpk Sunarjo Hadi dan Ibu Kuntatik), yang telah berjasa besar dalam hidupku.
2. Adikku yang selalu mendukung dan menyayangiku.
3. Keluarga besar yang selalu memotivasi aku.
4. Sahabat-sahabatku yang selalu menyemangati dan mendukungku.
5. Almamater UMK.
6. Rekan-rekan FKIP BK UMK angkatan 2010 kelas D yang selalu mendukungku untuk menyelesaikan skripsi ini.

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh Hadieka Harry Setyawan NIM 201031164 ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

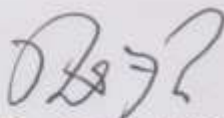
Kudus, 26 Februari 2015

Pembimbing I



Dra. Sumarwivah, M. Pd, Kons
NIS. 0610713020001008

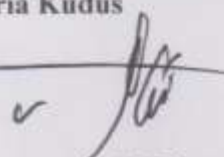
Pembimbing II



Drs. Masturi, MM.
NIS. 0610713020001001

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Keguruan
Universitas Muria Kudus

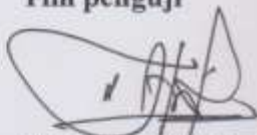


Dr. Drs. Selamet utomo, M.Pd
NIP. 196212191987031015

LEMBAR PENGESAHAN

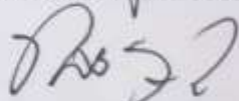
Skripsi oleh Hadieka Harry Setyawan NIM 20103164 ini telah pertahankan di depan tim penguji pada tanggal 2 Maret 2015 sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Tim penguji



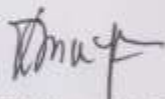
Dra. Sumarwivah, M.Pd., Kons
NIS. 0610713020001008

Ketua



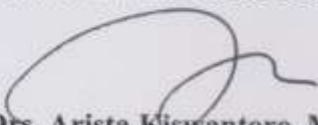
Drs. Masturi, MM.
NIS. 0610713020001001

Anggota



Dra. Hj. Sutarti, SE., MM.
NIP. 195104201982032001

Anggota



Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd
NIS. 0610713020001027

Anggota

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muria Kudus



Dr. Drs. Slamet utomo, M.Pd
NIP. 196212191987031015

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan kekuatan, sehingga peneliti dapat melakukan penelitian dan menyelesaikan penyusunan proposal skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Pemahaman Kesehatan menjelang Ujian melalui Layanan Informasi berbantuan media *grafis* Pada Siswa Kelas X Smk Nu Ma’arif Kudus Tahun Ajaran 2014/2015”.

Penyusunan proposal skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberi bantuan yaitu:

1. Bapak Dr. Slamet Utomo, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
2. Ibu Dra. Sumarwiyah, M.Pd.,Kons, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Sekaligus sebagai dosen pembimbing pertama.
3. Bapak Drs. Masturi, MM., selaku pembimbing kedua yang telah memberi bimbingan, arahan dan petunjuk sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberi bekal ilmu yang bermanfaat bagi peneliti.

5. Semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan.

Peneliti hanya dapat mengucapkan terima kasih teriring doa semoga amal baik yang telah diberikan mendapatkan balasan yang sesuai dari Allah SWT. Sebagai manusia biasa, peneliti menyadari bahwa penyusunan proposal skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengharap kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan proposal skripsi ini. Peneliti berharap semoga karya ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.



ABSTRACT

Setyawan, Hadieka Harry. 2014. **An effort in Increasing Health in Facing Examination through Information Service with Graphic Media to the Grade Students of X Teknik Otomotif Smk NU Ma'arif Kudus.** Skripsi. Guidance and Concealing Faculty of Teacher Training and Education Faculty, Muria University. Advisor (I) Dra. Sumarwiyah, M.Pd. kons. (II) Drs. Masturi, MM.

Keywords: *Health in Facing Examination. Information Services. Graphic Media.*

This research is preceded by the anxiety of the researcher of seeing the teenagers, who always try something new, one of teenagers' effort to do their wish by trying different act. In this research the statement of the problem is: Can Information Service by Using Graphic Media increase health in facing examination to the X Thenik Otomotif Smk NU Ma'arif Kudus ? The objective of the research is : 1. Describing the increasing helath throught Information Service using to increase using Graphic Media, 2. Knowing the effectiveness of Information Service to increase health to the students X Tehnik Otomotif Smk NU Ma'arif Kudus in academic year 2014/2015 with information service by using graphic media.

The learning of this research is: 1. The definition of helth is the condition of human who have prosperous of body, soul, and social that guarantee the activity of self protecting with the internal environment alteration and external in helth defend, 2. Information Service is guidance and concealing service that have intention in comprehending to individual that needed to accomplish the tasks, 3. Graphic media is visual media that provide facts, idea, or concepts through verbal presentation, sentences, numbers, and symbols/ pictures. Graphic is usually used to interact interesting, clarify the idea presentation, and illustrate facts until become interesting and easy to remember. The hypothesis of this research is "information service with graphic media can increase health in facing examination of the grade students X Tehnik otomotif Smk NU Ma'arif Kudus in academic year 2014/2015.

The subject of this research is the X Tehnik Otomotif Smk NU Ma'arif Kudus in amount 37 students with prejudice having the improvement of

comprehending health. Based on interview and observation of the research, the research variable is: information service with graphic media (Independent Variable) and increasing health (Dependent variable), the collecting data method use observation, interview, and documentation. Data analysis use qualitative descriptive that done in 2 cycles (I and II), every cycle has 3 meeting that discuss 6 materials around 45 minutes.

Based on observation before doing information service that known in amount 37 students in low category. After being given information service using graphic media to cycle I, 16 student include in low level, and 21 student include in enough level. In the cycle II increasing of health in facing examination of the student has increased to 34 student in good level, and 3 student include in very good level.

Based on the data analysis, data can be concluded of information service using graphic media can increase health in facing examination to the students of X Teknik Otomotif Smk NU Ma'arif Kudus. The result show if the hypothesis was accepted because it has been tested the true based on the success indicator. The suggestion such as: 1. The head master is purposed to increase the effective of his job in giving support, 2. The teacher is hopped become more creative in delivering theory, 3. The students are purposed to be more sensitive to something that can thread their future. The research is purposed to make next research is purposed and more completed to increase health in facing examination using information service.

ABSTRAK

Setyawan, Hadieka Harry. 2014. *Upaya Meningkatkan Kesehatan Dalam Menghadapi Ujian Melalui Layanan Informasi Dengan Media Grafis Pada Siswa Kelas X Tehnik Otomotif 2 Smk NU Ma'arif Kudus*. Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (I) Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons. (II) Drs. Masturi, MM

Kata kunci: *Kesehatan Dalam Menghadapi ujian. Layanan Informasi. Media Grafis.*

Latar belakang penelitian ini adalah berdasarkan observasi pada tanggal 5 Januari 2015 Smk NU MA'ARIF Kudus yang masih kurang mengetahui meningkatkan kesehatan dalam menghadapi ujian oleh karena itu peneliti menyelenggarakan wawancara terhadap guru pembimbing sebelum dan sesudah diberikan tindakan layanan informasi dengan media *grafis* untuk meningkatkan kesehatan dalam menghadapi ujian. Rumusan masalah yang akan diteliti adalah: Bagaimanakah Layanan Informasi dengan berbantuan media *grafis* dapat meningkatkan kesehatan dalam menghadapi Ujian pada siswa kelas X Tehnik otomotif 2 Smk NU Ma'arif Kudus ? Tujuan penelitian ini adalah : 1. Mendeskripsikan peningkatan kesehatan sebelum dan sesudah melalui Layanan Informasi berbantuan media *grafis*, 2. Mengetahui atau menemukan penyebab Layanan Informasi melalui media *grafis* untuk meningkatkan kesehatan pada siswa kelas X Tehnik otomotif 2 SMK NU Ma'arif Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015 dengan diterapkan layanan informasi dengan media *grafis*.

Kajian pustaka penelitian ini : 1. Pengertian kesehatan adalah kondisi dimana keadaan seseorang dalam kondisi sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang menjamin kegiatan untuk perawatan diri dengan perubahan-perubahan lingkungan internal juga eksternal dalam mempertahankan kesehatannya, 2. Layanan informasi adalah layanan bimbingan dan konseling yang bermaksud memberikan pemahaman kepada individu yang berkepentingan tentang hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, 3. Media *grafis* adalah media visual yang menyajikan fakta, ide atau gagasan melalui penyajian kata-kata, kalimat, angka-angka, dan simbol/gambar. *Grafis* biasanya digunakan untuk menarik perhatian, memperjelas sajian ide, dan mengilustrasikan fakta-fakta

sehingga menarik dan diingat orang. Hipotesis penelitian ini “Layanan Informasi dengan media *grafis* dapat meningkatkan pemahaman kesehatan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas X Teknik Otomotif 2 SMK NU Ma’arif Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X Teknik Otomotif 2 SMK NU Ma’arif Kudus sebanyak 37 siswa yang diduga memiliki tingkat pemahaman meningkatkan kesehatan rendah. Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti, maka variabel penelitian: Layanan informasi dengan media *grafis* (Variabel Bebas) dan meningkatkan kesehatan (Variabel Terikat), metode pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan deskriptif kualitatif dilakukan 2 siklus (I dan II), setiap siklus 3 pertemuan membahas 6 materi dengan waktu 45 menit.

Berdasarkan observasi sebelum melakukan layanan informasi diketahui sebanyak 37 siswa dalam kategori sangat kurang (SK). Setelah diberi layanan informasi dengan media *grafis* pada siklus I 16 siswa termasuk dalam kategori kurang (K) dan 21 siswa termasuk dalam kategori cukup (C). Pada siklus II meningkatkan kesehatan dalam menghadapi ujian siswa meningkat cukup banyak yaitu 34 siswa termasuk dalam kategori baik (B) dan 3 siswa dalam kategori sangat baik (SB).

Berdasarkan analisis data disimpulkan layanan informasi dengan media *grafis* dapat meningkatkan kesehatan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas X Teknik Otomotif SMK NU Ma’arif Kudus. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima karena telah teruji kebenarannya dan sesuai dengan indikator keberhasilannya. Saran yang dapat di berikan kepada: 1. Bagi kepala sekolah hendaknya berusaha meningkatkan keefektifannya, 2. Bagi guru pembimbing/guru BK diharapkan mampu lebih kreatif dalam penyajian teori, 3. Bagi siswa hendaknya lebih peka terhadap hal-hal yang dapat mengancam masa depan. Peneliti selanjutnya perlu melakukan penelitian lebih lanjut dan lebih lengkap guna meningkatkan kesehatan dalam menghadapi ujian pada siswa dengan menggunakan layanan informasi.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
1.4.2.1 Bagi kepala sekolah	4
1.4.2.2 Bagi konselor sekolah.....	5
1.4.2.3 Bagi Siswa	5
1.4.2.4 Bagi Peneliti	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	5
1.6 Definisi Operasional	6
1.6.1 Layanan Informasi dengan media grafis.....	6
1.6.2 Kesehatan dalam menghadapi Ujian.....	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN	 9
2.1 Kesehatan dalam menghadapi ujian	9
2.1.1 Pengertian Kesehatan	9
2.1.2 Faktor Penyebab kurang menjaga Kesehatan menjelang Ujian	10

2.1.3 Ciri ciri tubuh sehat menjelang Ujian.....	16
2.1.4 Manfaat menjaga Kesehatan	18
2.1.5 Dampak kurang menjaga Kesehatan.	20
2.1.6 Cara Menjaga kesehatan.....	22
2.2 Layanan Informasi	24
2.2.1 Pengertian Layanan Informasi.....	24
2.2.2 Tujuan Layanan Informasi	25
2.2.3 Jenis-Jenis Layanan Informasi	26
2.2.4 Metode Dan Teknik.....	28
2.2.5 Materi Yang Diberikan Didalam Penelitian	29
2.3 Media <i>Grafis</i>	30
2.3.1 Pengertian media <i>grafis</i>	30
2.3.2 Macam macam media <i>grafis</i>	30
2.3.3 Kelebihan media <i>grafis</i>	40
2.3.4 Tujuan penggunaan media <i>grafis</i>	40
2.4 Upaya Meningkatkan Pemahaman kesehatan melalui Layanan Informasi dengan media <i>grafis</i>	41
2.5 Kajian Penilaian Yang Relevan.....	42
2.6 Kerangka Pikiran.	45
2.7 Hipotesis Tindakan.	46
BAB III METODE PENELITIAN	49
3.1 Setting Penelitian Dan Karakteristik Subyek Penelitian	49
3.1.1 Setting Penelitian	49
3.1.2 Karakteristik Subyek Penelitian	49
3.2 Variabel Penelitian	50
3.2.1 Variabel bebas.	51
3.2.2 Variabel Terikat.....	51
3.3 Rancangan Penelitian.....	51
3.3.1 Perencanaan.	53
3.3.2 Pelaksanaan Tindakan.	54
3.3.3 Observasi.	54
3.3.4 Analisis Dan Refleksi.	55
3.4 Prosedur Penelitian.	55
3.4.1 Alur Penelitian.	55
3.4.2 Instrumen Penelitian.	59
3.4.2.1 Pedoman Observasi.	60
3.4.2.2 Pedoman Wawancara.....	70
3.4.3 Metode Pengumpulan Data.....	71

3.4.3.1 Metode Observasi.	72
3.4.3.1.1 Pengertian Observasi.	72
3.4.3.1.2 Langkah-Langkah Observasi.	72
3.4.3.1.3 Jenis-Jenis Observasi.	73
3.4.3.2 Metode Wawancara.	75
3.4.3.2.1 Pengertian Wawancara.	75
3.4.3.2.2 Jenis-Jenis Wawancara.	75
3.4.3.2.3 Langkah-langkah Wawancara.....	76
3.4.3.2.4 Kelebihan dan Kekurangan Wawancara.	77
3.4.3.3 Metode Dokumentasi.	79
3.5 Analisis Data.....	79
3.6 Rumus Menentukan Interval.	81
3.7 Indikator Keberhasilan.	82
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Pra Siklus.....	85
4.2 Hasil Penelitian Siklus I.	89
4.2.1 Perencanaan Tindakan.	89
4.2.2 Pelaksanaan Tindakan.....	89
4.2.3 Observasi Siklus I.	97
4.3 Pelaksanaan Siklus II.	108
4.3.1 Perencanaan Tindakan.	108
4.3.2 Pelaksanaan Tindakan.....	108
4.3.2 Observasi Siklus II.....	115
4.4. Uji Hipotesis.	132
 BAB V PEMBAHASAN	
5.1 Pembahasan Hasil Penelitian Siklus I.....	133
5.2 Pembahasan Hasil Penelitian Siklus II	136
 BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Simpulan	141
6.2 Saran	142
 DAFTAR PUSTAKA.....	145
Lampiran-lampiran	148

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Materi Layanan Informasi.....	29
3.1 Jadwal Penelitian Tindakan Kelas	48
3.2. Materi Yang Diberikan Saat Kegiatan Layanan Informasi.....	52
3.3 Pedoman Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti	59
3.4 Kriteria Penilaian Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti.....	60
3.5 Pedoman Observasi Peneliti Terhadap Siswa.....	62
3.6 Kriteria Penilaian Pedoman Observasi Siswa.....	63
3.7 Kriteria Penskoran peneliti terhadap siswa	63
3.8 Pedoman observer penelii terhadap layanan	67
3.9 Pedoman Wawancara Sebelum Meneliti	70
4.1 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa Dalam Kegiatan Belajar di Kelas pada Prasiklus	82
4.3 Materi Layanan Informasi Siklus I	85
4.4 Hasil Pengamatan Kolabolator (Guru Kelas) terhadap Peneliti dalam Memberikan Layanan Pada Siklus I	98
4.5 Peningkatan Pemahaman Kesehatan dalam menghadapi ujian Siklus I Pertemuan I	102
4.6 Peningkatan Pemahaman Kesehatan dalam menghadapi ujian Siklus I Pertemuan II.....	102
4.7 Peningkatan Pemahaman Kesehatan dalam menghadapi ujian Siklus I Pertemuan III.....	102
4.8 Kelemahan Peneliti dan Siswa pada Tindakan Siklus I.....	106
4.9 Materi Layanan Informasi Siklus II.....	108
4.10 Hasil Pengamatan Kolabolator (Guru Kelas) terhadap Peneliti dalam Memberikan Layanan Pada Siklus II	117
4.11 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa Dalam Pemberian Layanan di Kelas pada Siklus II	121
4.12 Peningkatan Pemahaman Kesehatan dalam menghadapi ujian	

Siklus II Pertemuan I.....	121
4.12 Peningkatan Pemahaman Kesehatan dalam menghadapi ujian	
Siklus II Pertemuan II	121
4.12 Peningkatan Pemahaman Kesehatan dalam menghadapi ujian	
Siklus II Pertemuan III.....	117
4.18 Hasil Observasi Aktivitas Peneliti Siklus I dan II.....	129
4.19 Peningkatan Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa Siklus I dan II...	130



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Kerangka Pemikiran Penelitian	45
3.1 Skema Siklus Penelitian Tindakan Kelas	52



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Hasil Observasi Peneliti Terhadap siswa dalam Dalam Meningkatkan Kesehatan dalam menghadapi ujian pada Pra Siklus.....	88
4.2 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa Dalam Meningkatkan Kesehatan dalam menghadapi ujian pada Siklus I.....	106
4.3 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa Dalam Meningkatkan Kesehatan dalam menghadapi ujian pada Siklus II	123
4.4 Perbandingan Hasil Observasi Secara Keseluruhan	130



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Absen Siswa kelas X Tehnik Otomotif 2 Smk Nu Ma'arif Kudus	148
2. Hasil wawancara peneliti dengan guru pembimbing sebelum meneliti	149
3. Hasil wawancara peneliti dengan guru pembimbing sesudah meneliti	151
4. Satuan Layanan, Materi, dan Laporan Bimbingan Konseling Siklus I Pertemuan 1	152
5. Satuan Layanan, Materi, dan Laporan Bimbingan Konseling Siklus I Pertemuan 2	157
6. Satuan Layanan, Materi, dan Laporan Bimbingan Konseling Siklus I Pertemuan 3	168
7. Satuan Layanan, Materi, dan Laporan Bimbingan Konseling Siklus II Pertemuan 1	175
8. Satuan Layanan, Materi, dan Laporan Bimbingan Konseling Siklus II Pertemuan 2	182
9. Satuan Layanan, Materi, dan Laporan Bimbingan Konseling Siklus II Pertemuan 3	188
10. Hasil observasi kolaborator kepada peneliti siklus I pertemuan 1	194
11. Hasil observasi kolaborator kepada peneliti siklus I pertemuan 2	297
12. Hasil observasi kolaborator kepada peneliti siklus I pertemuan 3	200
13. Hasil observasi kolaborator kepada peneliti siklus II pertemuan 1	203
14. Hasil observasi kolaborator kepada peneliti siklus II pertemuan 2	206
15. Hasil observasi kolaborator kepada peneliti siklus II pertemuan 3	209
16. Hasil observasi peneliti kepada siswa dalam meningkatkan Kesehatan dalam menghadapi ujian siklus I pertemuan 1	212
17. Hasil observasi peneliti kepada siswa dalam meningkatkan Kesehatan dalam menghadapi ujian siklus I pertemuan 2	214

18. Hasil observasi peneliti kepada siswa dalam meningkatkan Kesehatan dalam menghadapi ujian siklus I pertemuan 3	216
19. Hasil observasi peneliti kepada siswa dalam meningkatkan Kesehatan dalam menghadapi ujian siklus II pertemuan 1	218
20. Hasil observasi peneliti kepada siswa dalam meningkatkan Kesehatan dalam menghadapi ujian siklus II pertemuan 2	220
21. Hasil observasi peneliti kepada siswa dalam meningkatkan Kesehatan dalam menghadapi ujian siklus II pertemuan 3	222
22. Pernyataan	224
23. Riwayat Hidup Penulis	225
24. Keterangan Selesai Bimbingan	226
25. Permohonan Ujian Skripsi.....	227
26. Surat Keterangan Ijin Penelitian FKIP UMK.....	228
27. Surat Keterangan Praktek dari SMK NU MA'ARIF KUDUS.....	229
28. Lembar Konsultasi.....	230
29. Foto-foto	231